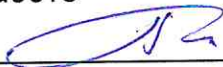




ДВЕРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДВЕРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной
работе

 В.И. Гаврилова

« 14 » августа 2023 г.

Основы бального танца

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту
«Гармония танцевального спорта и искусства»

Группа: 12 ПГ (С) стартовый уровень
Танцевально-спортивного клуба «Огонёк»

Срок реализации программы: 1 сентября – 30 июня
Кол-во учебных недель: 40

Всего академических часов
по учебному плану: 120

Кол-во часов в неделю: 3

Педагог дополнительного образования:
Какурина И.В., старший тренер-
преподаватель

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту «Гармония танцевального спорта и искусства» ГАУ ДО ТО «ДТ и С «Пионер», предназначена для детей от 3 до 5 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 120 часов. Программа реализуется на стартовом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 занятию, по 45 мин.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся без предъявления специальных требований. На стартовый уровень зачисляются все желающие заниматься танцевальным спортом, согласно медицинским показаниям.

Описание рабочей программы:

На стартовом уровне обучающиеся познакомятся с миром хореографии, в частности с особенностями спортивного танца. Выучат танцы отечественной программы; получат предварительное представление об упражнениях, ритмических рисунках, правилах танцевального этикета; разовьют элементарное пространственное мышление; выучат основные элементы танцевальной гимнастики, что позволит развить подъем стопы, «выворотность», шаг, гибкость спины, эластичность мышц и укрепить опорно-двигательный аппарат. По окончании курса обучающиеся должны уметь дисциплинировать свой корпус, применять правила поведения на занятиях хореографией, определять характер музыки и ритм.. Базовый уровень предполагает самостоятельную работу воспитанников, где помощь педагога содействует выработке у них навыков самостоятельной деятельности.

Показать полученные знания воспитанники смогут на открытых уроках, отчетных концертах и клубных турнирах по танцевальному спорту.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

2. Цель рабочей программы

массовое привлечение детей к занятиям танцевальным спортом и всестороннее развитие личности учащихся отделения танцевального спорта ГАУ ДО ТО ДТиС «Пионер»

3. Задачи дисциплины/ уровня освоения:

Образовательные:

1. сформировать специальные знания, умения и навыки по танцевальному спорту и физической культуре;
2. положить начало познавательному интересу к мировой культуре и традициям спортивного танца;
3. изучить историю танцевальной культуры

Развивающие:

1. раскрыть творческую активность, стремление к самообразованию;
 2. развить художественный вкус, музыкальные и творческие способности;
- физические качества
3. развить эмоционально-ценностный и коммуникативный опыт;
 4. развить эстетику и этику поведения;
 5. развить музыкальные способности – музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память и воображение;

6. развить хореографические способности детей до уровня, позволяющего им в дальнейшем продолжить обучение в профессиональных хореографических учреждениях.

Воспитательные:

1. воспитать художественный вкус и культуру общения;
2. сформировать нормы здорового образа жизни через пропаганду танцевального спорта
3. воспитать умение контролировать свое поведение, рефлексию своих действий
4. сформировать правильные понятия сценической культуры и взаимоотношений с партнерами и в коллективе
5. сформировать потребность ребенка в самостоятельном художественно-творческом труде
6. вовлечь детей и их родителей в совместную деятельность общественно-творческого процесса по развитию танцевального спорта в Тюменской области

4. Ожидаемые результаты:

Образовательные:

освоить азы ритмики («От простого хлопка – к притопу»), точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» притопами.

- освоить основные упражнения танцевальной гимнастики (развить свои природные способности – подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно–связочного аппарата).

- уметь дисциплинировать свой корпус от начала и до конца занятий.

- познакомиться и освоить упражнения и танцы «Отечественной программы»

Развивающие:

уметь применять правила поведения при работе друг с другом и в группе.

- уметь определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей (двухчастная простая форма), начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки.

- уметь согласовать свои движения с музыкой; ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера, пружинить на ногах.

Воспитательные:

уметь передавать игровые образы различного характера.

- частично освоить пространство репетиционного зала (точки зала), линейное и круговое построение, основные положения рук в парах.

- иметь и развивать задатки самостоятельности, силы воли; уметь доводить начатое дело до конца.

- уметь адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнёру в танце.

- иметь определённые навыки общей культуры, интеллектуально – эстетического развития

- знать базовую хореографическую терминологию

5. Контроль усвоения теоретического материала на стартовом уровне осуществляется путем проведения открытых уроков, отчетных концертов, клубных и городских турниров по танцевальному спорту.

Календарно-тематический план занятий

Группа: 12 ПГ (С) стартовый уровень

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	ПН, СР 17.45-18.30 СБ 13.30-14.15	групповая	1	Вводное занятие	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403
	2		групповая	1	Правила поведения и техника безопасности		К. № 403
	3		групповая	1	Введение в дисциплину танцевальной гимнастики.		К. № 403
	4		групповая	1	Правила поведения и техника безопасности		К. № 403
	5		групповая	1	Знакомство друг с другом, игра «расскажи Мартину»		К. № 403
	6		групповая	1	Ведение в мир танца. Правила танцевального этикета.		К. № 403
	7		групповая	1	Правила поведения и техника безопасности		К. № 403
	8		групповая	1	Постановка корпуса.		К. № 403
	9		групповая	1	Наклоны корпуса под разными углами. Игра «Сова»		К. № 403
	10		групповая	1	Ведение в мир танца. Изучение поклона, знакомство с танцевальным репертуаром		К. № 403
	11		групповая	1	Музыкально-подвижные игры.		К. № 403
	12		групповая	1	Игра «Сороконожка», разминка для рук, кистей, пальцев.		К. № 403
	ОКТЯБРЬ		13	групповая	1		Изучение танца «Руку правую вперед»
14		групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Игра на счет «Палец вышел погулять». Хлопки в разных ритмах	К. № 403		
15		групповая	1	Развитие координации. Разминка. Прыжки с разворотами. Игра «Правая и левая», «Дотянись наоборот»	К. № 403		
16		групповая	1	Марш в ритме, в темпе, под музыку, под хлопки.	К. № 403		

ФЕБРАЛЬ	61			групповая	1	Упражнения на развитие равновесия. Игра «Цапля», ходьба по кругу на носочках с остановками, исполнение элементов с закрытыми глазами	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	K. № 403
	62			групповая	1	Освоение танцев отечественной программы Повторение танца «Полька» подскоки, хлопки		K. № 403
	63			групповая	1	Упражнения на развитие стопы. Ходьба по кругу на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы. Игра «Топтыга». Круговые вращения стопой. Игра «Зайчонок».		K. № 403
	64			групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Танцевальные шаги, Шаги на месте и в продвижении. Танец русский лирический		K. № 403
	65	ПН, СР 17.45-18.30 СБ 13.30-14.15		групповая	1	Элементы классического танца. Батман тандю, батман тандю жете, работа над позициями в руках и ногах		K. № 403
	66			групповая	1	Танцевальные шаги. Шаги на месте и в продвижении с высоким подниманием колена, натянутый носочек, танец Вару-вару. Исполнение галопа, Приставные прыжки в позиции «лодочка» в танце Полька.		K. № 403
	67			групповая	1	Развивающие танцы: «танец утят», «Руку правую вперед», «Стирка», «Кузнечики»		K. № 403
	68			групповая	1	Постановка корпуса. Подскоки, с высоким подниманием колена, в позиции «крест на крест», танец Полька		K. № 403
	69			групповая	1	Музыкально-подвижные игры: «море волнуется раз», «Станцуй музыку»		K. № 403
	70			групповая	1	Постановка корпуса		K. № 403
	71			групповая	1	Игра «Магнит», упражнения на плечи, «Ласточка»		K. № 403
	72			групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Позиции рук «лодочка», «корзиночка».		K. № 403
	73			групповая	1	Развивающие танцы: «танец утят», «Руку правую вперед», «Стирка», «Кузнечики»		K. № 403
	74			групповая	1	Постановка корпуса. Подскоки, с высоким подниманием колена, в позиции «крест на крест», танец Полька		K. № 403
	75			групповая	1	Музыкально-подвижные игры «море волнуется раз», «Станцуй музыку»		K. № 403
	76			групповая	1	Постановка корпуса Игра «Магнит», упражнения на плечи, «Ласточка» Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Позиции рук «лодочка», «корзиночка».		K. № 403

МАРТ	77	ПН, СР 17.45-18.30 СБ 13.30-14.15	групповая	1	Упражнения с атрибутами. Вольная тема с лентами, парная работа с маленьким мячом	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403
	78		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Перемещения по кругу, сохраняя форму. Перемещения в линиях, равнение в затылок		К. № 403
	79		групповая	1	Элементы классического танца Растяжка, плие, гранд плие		К. № 403
	80		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Перемещения по кругу, сохраняя форму. Перемещения в линиях, равнение в затылок		К. № 403
	81		групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца «Станцуй музыку», игра «Ассоциации»		К. № 403
	82		групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца Работа над счетом в танце «Вару-вару»		К. № 403
	83		групповая	1	Упражнения на развитие стопы. Ходьба по кругу на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы. Игра «Топтыга». Круговые вращения стопой. Игра «Зайчонок»		К. № 403
	84		групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Исполнение подскоков и галопов в медленном и быстром темпах		К. № 403
	85		групповая	1	Упражнения на коврике. В положении лежа махи ногами, «ножницы», растяжка на правый/левый/поперечный шпагаты		К. № 403
	86		групповая	1	Танцевальные шаги. Отработка галопов и подскоков		К. № 403
	87		групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Исполнение подскоков и галопов в медленном и быстром темпах.		К. № 403
	88		групповая	1	Упражнения на коврике. В положении лежа махи ногами, «ножницы», растяжка на правый/левый/поперечный шпагаты.		К. № 403
	89		групповая	1	Танцевальные шаги. Отработка галопов и подскоков		К. № 403
	АПРЕЛЬ		90	ПН, СР 17.45-18.30 СБ 13.30-14.15	групповая		1
91		групповая	1		Постановка корпуса. Повторение всех парных позиций, используемых в отечественной программе	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403
92		групповая	1		Упражнения для развития координации: игра «Правая и левая», игра «Луноход»		К. № 403
93		групповая	1		Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Упражнения на выворотность стопы, повторение основных		К. № 403

ИЮНЬ	112		Работа над счетом в танце «Вару-вару»	1	групповая		Упражнения на развитие стопы	К. № 403			
	Ходьба по кругу на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы. Игра «Топтыга». Круговые вращения стопой. Игра «Зайчонок»										
	Развивающие танцы «Кузнечики», «Руку правую вперед»										
	Освоение танцев отечественной программы. Повторение танцев «вару-вару», «полька»										
	Подготовка к открытому уроку										
	113	ПН, СР 17.45-18.30 СБ 13.30-14.15	групповая	1	групповая	Общий номер из развивающих танцев	К. № 403				
	114							Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. № 403		
	115									К. № 403	
	116										К. № 403
	117										
	118	К. № 403									
	119		К. № 403								
120	К. № 403										
Изучение танцевально-сценической постановки. Построение линий, перемещение линий, равнение в промежутках											
Подготовка к открытому уроку											
Общий номер из развивающих танцев											
Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю											
Построение линий, перемещение линий, равнение в промежутках											
Подготовка к открытому уроку											
Общий номер из развивающих танцев											
Открытый урок											